Terminankündigungen | 12.03.2024

Mit Genuss und Spaß - Veranstaltungen für Aktive ab 55

**Kaufbeuren, 12.03.2024 -** Das Amt für Ernährung; Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren lädt alle Interessierte herzlich zu den nächsten Veranstaltungen im

April 2023 innerhalb des Netzwerks "Generation 55plus" ein.

**Bewegungsveranstaltung |**

**Mit Kraft und Balance – Aktiv und standfest mitten im Leben**

Ausreichend Kraft, Koordination und ein guter Gleichgewichtssinn tragen entscheidend zu einem „festen Tritt“ und damit zu mehr Sicherheit beim Stehen und Gehen bei. Unsere Bewegungsexpertin zeigt Übungen, mit denen Sie Kraft und Balance Tag für Tag und ganz leicht trainieren können und erklärt, warum Bewegung so positiv für Gesundheit und Wohlbefinden ist.

* Dienstag, 09. April 2024
* 16:45 -18:00 Uhr
* Referentin: Lina Meese | Diplom Sportwissenschaftlerin
* Veranstaltungsort:
  + Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren
  + Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
* Teilnahme: kostenfrei
* Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe sowie ein Handtuch und ein Getränk mit. Die Veranstaltung findet bei trockenem Wetter im Freien statt.
* **Anmeldeschluss: 03.04.2024**

**Kochkurs | Kochen für den kleinen Haushalt:**

**Milch, Käse und Co – echte Multitalente in Sachen Ernährung!**

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun! Was genau es zu beachten gilt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie ein „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, erfahren Sie in diesem praktischen Angebot.

* Mittwoch, 10. April 2023
* 16:00 – 19:00 Uhr
* Referentin: Ulrike Lohmüller | Hauswirtschaftsmeisterin
* Veranstaltungsort:
  + Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren
  + Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
* Teilnahme: 5,- € für Lebensmittel, vor Ort zu zahlen
* Bitte bringen Sie dazu eine Schürze, ein Geschirrtuch und Gefäße für übrige Lebensmittel mit.
* **Anmeldeschluss: 03.04.2024**



**Bildunterschrift**: Generation 55plus

**Bildnachweis:** (c) PantherMedia / pressmaster (Abdruck honorarfrei)

**Vortrag | Essen für die grauen Zellen: Ernährung gegen Demenz?**

Die zunehmende Häufigkeit von Demenz bereitet vielen Menschen Sorge, noch gibt es kein Heilmittel. Doch kann man sich vor der Erkrankung schützen?

In dieser Veranstaltung wird beleuchtet, welche Rolle der Lebensstil und insbesondere die Ernährung in der Vorbeugung von Demenz spielen können. Unsere Expertin gibt praktische Ernährungstipps und zeigt, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt.

Spüren Sie bei unserem Parcours nach, wie es Betroffenen im Alltag geht!

* Donnerstag, 18. April 2024
* 17:00-19:00 Uhr
* Referentin: Andrea Passenberg | Diplom Ökotrophologin
* Veranstaltungsort:
  + Volkshochschule Buchloe |
  + Bahnhofstraße 60, 86807 Buchloe
* Teilnahme: kostenfrei
* **Anmeldeschluss: 11.04.2024**

**Kochkurs | Wissen worauf’s ankommt – Männer ab 55 kochen unter sich**

Wenn man(n) kochen kann, ist das ein klarer Vorteil! Einige Grundkenntnisse reichen oft schon aus, um einfache und ausgewogene Mahlzeiten zubereiten zu können. In dieser Veranstaltung erhalten, vor allem Anfänger und Ungeübte, Männer55+ Anregungen für die Umsetzung einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung.

* Mittwoch, 24. April 2024
* 16.00 – 19:00 Uhr
* Referentin: Ulrike Logmüller | Hauswirtschaftsmeisterin
* Veranstaltungsort
  + Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren
  + Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
* Teilnahme: 5,00 € für Lebensmittel, vor Ort zu zahlen
* Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtuch und Gefäße für übrige Lebensmittel mit.
* **Anmeldeschluss: 18.04.2024**

**Vortrag | Knochen stärken: Mit Genuss und in Bewegung**

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun! Was genau es zu beachten gilt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie in diesem Angebot.

* Donnerstag, 25. April 2024
* 15:00 – 16:30 Uhr
* Referentin: Christine Bauer | BA-Ernährungsberatung,
  + - * + MA-Prävention und Gesundheitsmanagement
* Veranstaltungsort
  + Kath.-Evang. Sozialstation Füssen,
  + Am Ziegelstadel 16/18 EG, 87629 Füssen
* Teilnahme: kostenfrei
* **Anmeldeschluss: 22.04.2024**

**Vortrag | Alles im Fluss – Wasser, ein wertvoller Tagesbegleiter**

Ausreichend zu Trinken bedeutet fit und leistungsfähig zu sein. Im Laufe des Älterwerdens fällt das Trinken jedoch vielen Menschen schwer und Wasser schmeckt häufig zu „fad“. Erfahren Sie bei uns, wie sie „richtig auftanken“ und Trinken wieder zum Genuss anstatt zur lästigen Pflicht wird. An unserer „Trinkinsel“ erhalten Sie Anregungen, wie Wasser ganz leicht „aufgepeppt“ werden kann.

* Donnerstag, 25. April 2024
* 17:30 – 19:00 Uhr
* Referentin: Christine Bauer | BA-Ernährungsberatung,
  + - * + MA-Prävention und Gesundheitsmanagement
* Veranstaltungsort
  + Haus der Gebirgsjäger,
  + Kemptener Straße 68, 87629 Füssen
* Teilnahme: kostenfrei
* **Anmeldeschluss: 22.04.2024**

Die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Nähere Informationen und das gesamte Programm finden Sie auf unserer Homepage: <https://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung>  
Dort können Sie sich online anmelden.

Weitere Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0 oder per E-Mail an [poststelle@aelf-kf.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-kf.bayern.de)